

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE: QUITO**

**CARRERA PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:**

**PSICÓLOGA**

**TEMA:**

**LA DANZA-MOVIMIENTO-TERAPIA COMO HERRAMIENTA PARA  
FOMENTAR EL BIENESTAR BIOPSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR  
EN LA PARROQUIA CALDERÓN DURANTE LOS MESES DE ABRIL A  
JULIO DEL AÑO 2017.**

**AUTORA:**

**ALEJANDRA ESTEFANIA HEREDIA PAREDES**

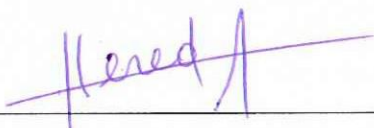
**TUTOR:**

**EDUARDO ALFONSO BRAVO MONCAYO**

**Quito, Enero de 2018**

### **Cesión de Derechos de Autor**

Yo, Alejandra Estefanía Heredia Paredes, con documento de identificación N.-0923008544, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: "LA DANZA-MOVIMIENTO-TERAPIA COMO HERRAMIENTA PARA FOMENTAR EL BIENESTAR BIOPSICOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN LA PARROQUIA CALDERÓN DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JULIO DEL AÑO 2017.", mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: PSICÓLOGA, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En la aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad.



---

Nombre: Alejandra Estefanía Heredia Paredes

Cédula: 0923008544

Fecha: Enero de 2018

### **Declaratoria de coautoría del docente tutor**

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollada la sistematización de prácticas de intervención cuyo tema es: La danza-movimiento-terapia como herramienta para fomentar el bienestar biopsicosocial del adulto mayor en la parroquia calderón durante los meses de abril a julio del año 2017. Realizado por Alejandra Estefanía Heredia Paredes obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación

D.M. Quito, enero de 2018



---

Eduardo Alfonso Bravo Moncayo

1801683507

DM Quito, 19 de septiembre de 2017

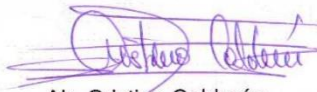
Señorita  
**ALEJANDRA ESTEFANÍA HEREDIA PAREDES**  
Presente.-

**Asunto:** Certificado de uso de información con fines investigativos

De mi consideración,



En el marco del "CONVENIO DE COOPERACIÓN INTERINSTITUCIONAL ENTRE LA SECRETARÍA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD DEL MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO Y LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO", por medio del presente se AUTORIZA que la información inherente al proyecto "LA DANZA-MOVIMIENTO-TERAPIA COMO HERRAMIENTA PARA FOMENTAR EL BIENESTAR BIOPSIOSOCIAL DEL ADULTO MAYOR EN LA PARROQUIA CALDERÓN DURANTE LOS MESES DE ABRIL A JULIO DE 2017" sea utilizada por Usted única y exclusivamente con fines investigativos.

Atentamente,



Ab. Cristina Calderón

**DIRECTORA METROPOLITANA DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A  
VÍCTIMAS VIF-G-MI-VS  
SECRETARIA GENERAL DE SEGURIDAD Y GOBERNABILIDAD  
MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO**

Elaborado	E. Guevara	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2017-09-19	
Revisado	C. Goyes	DMGSAV-VIF-G-MI-VS	2017-09-19	

## **Dedicatoria**

Este trabajo es dedicado a todos los Adultos mayores participantes del mismo que con su alegría y entusiasmo supieron demostrar que esta profesión va más allá de las ganancias económicas.

### **Agradecimiento**

A todas las personas que durante mi tiempo de estudio en la Universidad supieron aportar a mi desarrollo como profesional, a mis compañeros, profesores y sobre todo a mi mami, papi y ñaño.

Y en este trabajo, al personal del Centro de Equidad y Justicia que permitieron que este proyecto se ejecute.

Gracias

## Índice

### Contenido

Plan de sistematización .....	4
1. Datos informativos del proyecto .....	4
1.1. Nombre del proyecto .....	4
1.2. Nombre de la institución.....	4
1.3. Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial): .....	4
1.4. Localización.....	4
2. Objetivo de la sistematización .....	4
3. Eje de la sistematización .....	5
4. Objeto de la sistematización.....	7
5. Metodología de la sistematización .....	8
6. Preguntas clave.....	10
7. Organización y procesamiento de la información.....	11
8. Análisis de la información .....	12
Segunda parte .....	19
Experiencia de la sistematización .....	19
1. Justificación.....	19
2. Caracterización de los beneficiarios.....	24
3. Interpretación .....	29
4. Principales logros del aprendizaje.....	35
5. Conclusiones .....	38
6. Recomendaciones .....	40
7. Referencias.....	41
8. Anexos .....	45

## **Índice de Tablas**

Tabla 1 Resumen de la Escala de motricidad.....	9
Tabla2 Resumen de la Escala de Ryff, (versión de D. van Dierendonck (2004)).....	10
Tabla 3 Marco lógico del Proyecto.....	21
Tabla 4 Datos relevantes de la Ficha.....	23
Tabla 5 Asistencia de los participantes.....	25
Tabla 6 Resumen de la Encuesta sobre satisfacción .....	27



## **Índice de Anexos**

Anexo 1 Frases dichas por los adultos mayores durante el proceso.....	42
Anexo 2 Ficha aplicada al adulto mayor.....	51
Anexo 3 Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff.....	53
Anexo 4 Encuesta de satisfacción del taller.....	55
Anexo 5 Escala de motricidad.....	57

## **Resumen**

Este producto de grado expone la sistematización del proyecto de intervención para fomentar el bienestar bio-psico-social del adulto mayor, en edades entre 60 y 90 años, mediante herramientas de la danza-movimiento-terapia, en la parroquia Calderón, desarrollado en los meses entre abril y julio 2017, en las instalaciones de Casa Somos Calderón, a través del convenio que mantiene con los Centro de Equidad y justicia (CEJ- Calderón).

Para esto se toma en consideración el concepto de lo bio-psico-social de George Engel (1977), quien lo trabaja desde la medicina y el concepto de danza- terapia, desde María Fux (2004).

La ejecución de este proyecto se dio a través de diez talleres, dentro de los cuales se trabajó los tres aspectos (físico, psicológico y social) desde distintas actividades.

Se hace hincapié en cómo, bajo actividades más novedosas que permiten una intervención integral con el adulto mayor, se puede llegar a fomentar estilos de vida más enfocados en el bienestar tanto físico, psicológico y social.

Se utilizó una metodología cuanti-cualitativa con enfoque hermenéutico, con la aplicación de una Escala de motricidad para adultos mayores, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la encuesta de satisfacción del taller y la observación registrada en diarios de campo. Todo esto organizado en matrices para la interpretación de la información de la experiencia y de sus resultados. Concluyendo que actividades más novedosas y dinámicas para el adulto mayor en las cuales se trabaje aspectos más completos son de agrado y satisfacción para este grupo etario.

Palabras claves: Biopsicosocial, danza-terapia, movimiento corporal, bienestar, adultos mayores.

## **Abstract**

This product develops the systematization of the intervention project made to promote the bio-psycho-social well-being of the older adult, using dance-movement-therapy tools in the Calderón area, developed between April and July 2017, in Casa Somos Calderón's building, through the alliance with the "Centro de Equidad y Justicia (CEJ-Calderón)".

This project is based on the definition of bio-psycho-social by George Engel, who uses this term for medicine, and the concept of dance therapy, from Maria Fux.

The implementation of this project was carried out in ten sessions, in which the three aspects (physical, psychological and social) were worked through different activities.

It is important to see how innovative activities allow an integral intervention with the older adult. This helps to promote lifestyles more focused on physical, psychological and social well-being.

In this systematization, a quantitative-qualitative methodology with a hermeneutical approach is used, with the application of; "Escala de motricidad para adultos mayores", the Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, the sessions satisfaction survey and observation, recorded in field journals, all organized in matrices that were helpful for the interpretation of experience information and the results.

Concluding that more innovative and dynamic activities for the older adult in which work is more comprehensive and satisfying for this age group, are more pleasant and suitable for them.

Key words: Biopsychosocial, dance-therapy, body movement, well-being, older adult

## **Introducción**

Este proyecto se planteó desde el bienestar que busca el adulto mayor, ya que su posición en la sociedad se genera en constructos negativos en torno a su etapa etaria, los cuales se manejan bajo prejuicios referentes a que los adultos mayores; sus cuerpos, sus planes de vida, sus emociones y sus relaciones interpersonales no son de importancia. No se puede negar que los ancianos en nuestra sociedad son discriminados por su edad, a esto se llama viejismos y corresponde definirlo simplemente como el prejuicio y la discriminación consecuente que se lleva a cabo contra los viejos (Salvarrezza, 2011).

Los adultos mayores de la parroquia de Calderón que participan en Casa Somos fueron quienes hicieron llegar esta necesidad a las instalaciones de los Centro de equidad y justicia (CEJ Calderón), para lo cual, en respuesta a esta petición, se plantean talleres más innovadores donde el adulto mayor fomente su bienestar integral, es decir aspectos bio-psico-sociales. La herramienta fundamental dentro de este proceso es la Danza-movimiento-terapia, con el movimiento corporal como principal factor para permitir que en espacios como éstos se hable de temas que colaboren a un mejor bienestar psicológico, social y físico como parte inherente de la danza.

El movimiento corporal en la danza es una herramienta terapéutica la cual trabaja con la idea de que mente y cuerpo son inseparables y que al mover el cuerpo de manera relajada y rítmica permite reflejar estados emocionales internos, es decir, el cambio corporal en movimientos rítmicos puede llevar a cambios psicológicos promoviendo salud, experimentando la integración psicofísica (Fischman D. , 2001)

Para evidenciar los cambios se propuso una metodología cuali-cuantitativa con enfoque hermenéutico. Para el aspecto cuantitativo se utilizaron escalas que permitan

comprobar el bienestar bio.p psico-social; en el caso de lo físico (movimiento corporal), la Batería de pruebas para evaluar la coordinación motriz en adultos mayores, esta prueba trata la coordinación motriz a partir de un enfoque generalizador, que permita determinar el comportamiento del mismo por niveles.

Para lo psicológico y lo social, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (adaptación de D. van Dierendonck (2004), versión compuesta por 39 ítems) en esta escala se trabaja distintas concepciones del bienestar o la satisfacción de vida, la primera muestra interés en el estudio de afectos y la satisfacción de la vida; y la otra en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, ambas concebidas como los principales indicadores del funcionamiento positivo de la persona. Ryff sugirió el modelo multidimensional que abarca al bienestar psicológico en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida, crecimiento personal (Díaz, y otros, 2006). Además, la encuesta de satisfacción del taller; y para la parte cualitativa, la observación, resumida en diarios de campo de los cuales se extrajo frases relevantes dichas por los adultos mayores. Toda la información está tabulada en matrices que permiten verificar el cambio de los participantes en el taller.

Los aspectos que fueron mayormente fomentados en el adulto mayor dentro de este proceso son:

Físico, con un 48% en general entre las dimensiones de; elasticidad, coordinación, ritmo, orientación y equilibrio, en la primera aplicación, según la Escala de motricidad del adulto mayor, y en la aplicación final, se incrementó a un 95% de mejora en los mismos aspectos. Todo esto especificado en las matrices siguientes.

El psíquico, en la autoaceptación se evidencia cuando el adulto mayor disfruta de su reflejo al bailar, la autonomía y dominio del entorno que fue visto en la toma de

decisiones de los adultos mayores, y el propósito en la vida, este último aspecto evidenciado en las respuestas en la entrevista inicial, donde los adultos mayores no expresaron preocupación respecto a sus planes de vida, pero al finalizar el proceso al menos se permitieron una preocupación por planes de mediano plazo. Y en el aspecto social donde la conformación del grupo y las pautas de convivencia dentro del mismo marcaron una mejor relación entre los participantes.

Este proyecto de intervención permitió brindar un incremento en cada uno de los aspectos desarrollados a los adultos mayores participantes, a pesar de que se ejecutó en tres meses, un tiempo escaso para trabajar estos temas.

## **Primera parte**

### **Plan de sistematización**

#### **1. Datos informativos del proyecto**

##### **1.1. Nombre del proyecto**

La danza-movimiento-terapia como herramienta para fomentar el bienestar biopsicosocial del adulto mayor en la parroquia Calderón durante los meses de abril a julio del año 2017.

##### **1.2. Nombre de la institución**

Centro de Equidad y Justicia Calderón (CEJ)

##### **1.3. Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial):**

Bienestar bio-psicosocial del adulto mayor

##### **1.4. Localización**

Se realiza en las instalaciones de Casa Somos Calderón, por medio del Centro de Equidad y Justicia Calderón (CEJ) en el área de promoción de Derechos.

#### **2. Objetivo de la sistematización**

El proyecto de intervención para fomentar el bienestar biopsicosocial del adulto mayor bajo la herramienta de la danza-movimiento-terapia, es el resultado de la ejecución de la práctica-pre profesional de la carrera de Psicología en los espacios del Centro de Equidad y Justicia de Calderón (Área de prevención y promoción de Derechos).

Esta sistematización se constituye un ejercicio de reflexión y análisis de este proceso de intervención, con el objetivo de compartir y aportar a otras experiencias similares las enseñanzas surgidas durante la ejecución de las actividades propuestas en el proyecto, para el perfeccionamiento de las mismas y la aplicación futura.

### **3. Eje de la sistematización**

En base al tema abordado en el proyecto de intervención: bienestar bio-psicosocial del adulto mayor, en el presente trabajo, se utilizan las categorías “bio-psico-social” del bienestar, como eje de sistematización.

Engel, “supone al ser humano como una unidad biológica, con una mente y con la capacidad de sentir, percibir, y pensar, además de que este sujeto se encuentra inserto en un determinado contexto social” (Reynoso-Erazo, 2011, págs. 6,7).

Desde esta concepción el modelo biopsicosocial nace de la medicina por la preocupación de no tomar en cuenta las emociones y sentimientos de las personas vistas como pacientes, se comienza a trabajar el tema de lo integral, es decir, lo bio-psico-social.

La Organización Mundial de la Salud definió la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia; tras el establecimiento del modelo biopsicosocial, los esfuerzos de la OMS se centraron hacia la atención primaria a la salud. (...) como un conjunto de valores rectores para el desarrollo sanitario (Reynoso-Erazo, 2011, págs. 8,9).



“Una persona puede tener una serie de malestares, pero ello no necesariamente implica la existencia de una enfermedad; por otra parte, como señala Engel, una persona enferma puede no tener ningún malestar” (Reynoso-Erazo, 2011) es decir, su malestar psíquico en ciertas ocasiones no se refleja en lo físico, por eso la razón de tratar a las personas desde miradas más integrales, la persona es todo lo que le rodea, verlo desde un solo aspecto no favorece a su salud.

El aspecto físico que se desglosa del bienestar bio-psico-social, se enmarca en el movimiento corporal, que se plantea obtener la conciencia del propio cuerpo, es decir, sentir el cuerpo. La mayoría de personas en la actualidad y más aún los adultos mayores no son conscientes del mismo, pues le restan importancia y lo notan solo al enfermar. Se explica que dentro del movimiento corporal está el dominio del equilibrio, el control de la inhibición voluntaria de la respiración y de la orientación en el espacio (Barquero, 2008).

La idea de movimiento corporal está enfocada en la unión mente- cuerpo, que permite la expresión de emociones además de fomentar la motricidad del adulto mayor. “Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo” (Fischman D. , 2001, pág. 1).

El aspecto psíquico se enmarca desde lo planteado por Carol Ryff, su modelo consiste en un aspecto multidimensional del bienestar psicológico, esta idea incluye concepciones sociales, subjetivas, psicológicas y del comportamiento, relacionados con la salud en general, es decir que la persona funcione de manera positiva.

La idea de Ryff se basa en seis dimensiones diferentes, cada indicador de esta propuesta evalúa cómo se conforma la calidad de vida de las personas, el desarrollo y el bienestar; las dimensiones planteadas son;

a) se sienten bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones (Autoaceptación), b) han desarrollado y mantenido relaciones cálidas con los demás (Relaciones positivas con los otros), c) dan forma a su medio para así satisfacer sus necesidades y deseos (Control ambiental), d) han desarrollado un marcado sentido de individualidad y de libertad personal (Autonomía), e) han encontrado un propósito que unifica sus esfuerzos y retos (Propósito en la vida) y, por último, f) mantienen una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de sus capacidades (Crecimiento personal) (Vásquez , Rahona, Gómez , & Hervás, 2009, pág. 18).

Las dimensiones de Ryff ayudan a explicar el aspecto social, al hablar de; relaciones con los otros o dominio del entorno.

Los resultados del proyecto se focalizan en el análisis de las Escalas para observar la mejora del bienestar biopsicosocial del adulto mayor.

#### **4. Objeto de la sistematización**

Una vez que se ha considerado las categorías bio-psico-social como eje de sistematización del proyecto en beneficio del adulto mayor, el objeto de sistematización es la propia experiencia, misma que se propuso como objetivo el fortalecimiento de los aspectos antes mencionados en la población objetivo, a través

de métodos de trabajo basados en la danza-movimiento-terapia. En un periodo de 8 meses entre diciembre 2016 y julio 2017, período en el que se distinguen tres fases: la primera de diagnóstico (diciembre 2016 – febrero 2017) en donde basados en la necesidad de atención integral por parte de los adultos mayores de Casa Somos Calderón, se recoge la petición llegada al CEJ, segunda de intervención (abril – julio 2016) la cual consiste en la realización de la petición del espacio a Casa Somos, la aplicación de las Escalas, la realización de las entrevistas y la ejecución de diez sesiones planificadas y una tercera fase, de evaluación, que ocupó el mes de julio, que consta de la segunda aplicación de las escalas.

## **5. Metodología de la sistematización**

El proceso de este trabajo sigue los pasos de la propuesta de sistematización en los cinco tiempos de Oscar Jara (2012), mismos que se encuentran desarrollados en cada acápite de este documento, (punto de partida, formular plan, recuperación del proceso vivido, reflexiones de fondo y los puntos de llegada). El autor explica que sistematizar es una interpretación crítica de la experiencia que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han interrelacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo (Jara, 2012).

La metodología empleada en este trabajo es cuali-cuantitativa con enfoque hermenéutico. Para el aspecto cuantitativo se utilizaron escalas que permitan comprobar el bienestar bio-psico-social; en el caso de lo físico (movimiento corporal), la batería de pruebas para evaluar la coordinación motriz en adultos mayores, esta

prueba trata a la coordinación motriz a partir de un enfoque generalizador, que permita determinar el comportamiento del mismo por niveles en el adulto mayor. Explica las razones que justifican el trabajo en la conducta motriz del adulto mayor pues esta implica calidad de vida independencia y seguridad en sí mismo (Flores, 2009).

Para lo psicosocial, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, (adaptación de D. van Dierendonck (2004), versión compuesta por 39 ítems) en esta escala se trabaja distintas concepciones del bienestar o la satisfacción de vida, la primera muestra interés en el estudio de afectos y la satisfacción de la vida; y la otra en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, ambas concebidas como los principales indicadores del funcionamiento positivo de la persona. Ryff sugirió el modelo multidimensional que abarca al bienestar psicológico en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal (Díaz, y otros, 2006).

Adicionalmente se aplicó una encuesta de satisfacción de los talleres ejecutados al finalizar el primer mes, donde se recolectó información más específica y cuantificable.

Para el aspecto cualitativo se usaron los diarios de campo, técnica cualitativa que permite un registro constante de lo sucedido en los talleres, es decir, se plasmó las frases dichas por los adultos mayores en los encuentros y sus impresiones al finalizar cada sesión. Esto permite revivir lo sucedido para extraer datos importantes que solo son captados por la observación y participación en las actividades. Los diarios de

campo permiten la relación teoría- práctica por medio de la observación (Martínez, 2007).

Para la interpretación de estos instrumentos se optó por el enfoque hermenéutico, es decir, el explicar, traducir o interpretar la acción humana, en este caso todo lo sucedido dentro del proceso y los resultados del mismo; interpretar cómo la herramienta de la danza-movimiento-terapia fomenta el bienestar bio-psico-social del adulto mayor. Con la aplicación de dichos métodos se explica o interpreta el mejoramiento de los participantes, tomando en cuenta la necesidad del adulto mayor y las diversas situaciones acontecidas y el entorno que lo rodea para lograr su interpretación definitiva (Lobo M. , 2013)

## **6. Preguntas clave**

Siendo consecuentes con el objetivo de la intervención a sistematizar, las preguntas a responder en este proceso son:

¿Cómo surgió la idea de utilizar la Danza-movimiento-terapia con los adultos mayores?

¿De qué manera la Danza-movimiento-terapia fomenta el bienestar del adulto mayor en los aspectos bio-psico-sociales?

¿Qué aspectos del bienestar bio-psico-social de la población objetivo se fortalecieron con el proceso desarrollado?

## 7. Organización y procesamiento de la información

Las fuentes de información de esta sistematización fueron; la observación participante a través de diarios de campo, las escalas aplicadas: Batería de pruebas para evaluar la coordinación motriz en adultos mayores (ver tabla 1), Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (ver tabla 2) y por último la encuesta de satisfacción (ver tabla 6).

Para la organización de la información recogida con los diferentes instrumentos se utilizó la matriz de análisis, la cual en (Noguero, 2002) explica la definición de Berelson (1952), que plantea ser una técnica de investigación que procura ser objetiva, sistemática y cuantitativa en el estudio del contenido manifiesto de la comunicación, que su principal objetivo es interpretarla.

Tabla 1

Resumen de la Escala de motricidad (Flores, 2009) en porcentajes de cada ítem.

Resumen Escala de coordinación motriz A.M.										
Participante	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	totales
Equilibrio	4	2	1	1	2	3	2	4	4	33,33%
Ritmo	3	2	1	0	3	2	3	3	4	55,56%
Coordinación	2	1	2	0	3	4	2	3	4	44,44%
Orientación	2	3	4	0	3	0	4	4	4	66,67%
Elasticidad	Si	no	si	no	no	no	Si	no	si	44,44%
										48,89%
Participante	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	totales
Equilibrio	4	4	3	3	3	4	3	4	4	100,00%
Ritmo	4	4	2	3	4	4	4	4	4	88,89%
Coordinación	4	3	3	4	4	4	4	4	4	100,00%
Orientación	4	4	4	3	3	4	4	3	4	100,00%
Elasticidad	Si	Si	si	si	Si	Si	No	si	si	88,89%
										95,56%

Fuente: Autoría propia

En esta tabla se explica los porcentajes obtenidos en la aplicación de la Escala de motricidad a los adultos mayores participantes. La parte superior refiere a la primera

toma diferenciando cada aspecto, el equilibrio, el ritmo, la coordinación, orientación y elasticidad. La parte inferior se refiere a la segunda toma donde los porcentajes se incrementan.

Tabla 2

Resumen de la Escala de Ryff, (versión de D. van Dierendonck (2004))

Dimensión/ participante	Autoaceptación		Relaciones Positivas		Autonomía		Dominio del Entorno		Crecimiento Personal		Propósito en la Vida	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
1	24	23	17	21	29	29	25	25	27	27	25	26
2	24	25	20	20	33	35	27	25	28	28	23	23
3	24	23	25	23	31	32	29	24	29	32	31	31
4	24	26	29	26	40	38	28	28	29	27	30	30
5	32	28	24	25	26	28	26	24	30	30	26	29
6	25	25	17	17	24	26	18	21	29	30	30	30
7	17	18	29	27	31	29	28	25	28	28	19	20
8	29	29	24	24	29	29	20	20	31	34	25	26
9	28	28	25	25	28	28	22	22	26	26	23	23

Fuente: Autoría propia.

Esta tabla expone los resultados de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff dividido en las seis dimensiones, en donde se visualiza la primera toma realizada al inicio del proceso y la segunda toma realizada al final.

## 8. Análisis de la información

Como se explica en el apartado anterior el instrumento utilizado para el ordenamiento y análisis de la información recolectada es la “matriz de análisis”, instrumento que tiene por finalidad:

Describir e interpretar la información dada en cada matriz, pretendiendo descubrir los componentes de un fenómeno determinado extrayéndolo de un contenido dado (Noguero, 2002).

El uso de este instrumento permitió conocer cuantitativamente los resultados de las Escalas; Batería de pruebas para evaluar la coordinación motriz en adultos mayores (Flores, 2009) , Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz, y otros, 2006) y la encuesta de satisfacción. Analizar cuanto hubo de mejora en los distintos aspectos tomados en cuenta en la sistematización.

Además, favoreció en el ordenamiento de la información plasmada en los diarios de campo, es decir las frases emitidas por los adultos mayores respecto a cada sesión (ver anexo 1) que serán relevantes para profundizar los cambios que se plantean en el aspecto del eje de sistematización.

Esta información trabajada desde el enfoque hermenéutico el mismo que como se explicó anteriormente permitirá el análisis de los datos y de cómo esto efectuó algún cambio en la población objetivo.

Para una mejor explicación de los resultados se optó por realizar una matriz que acopie los aspectos más significativos de lo sucedido en el proyecto de manera resumida y conjunta.



Matriz 1

Recopilación de los datos más relevantes en los diarios de campo que demuestra los cambios en el bienestar.

Objetivo específico	Actividades	Descripción del proceso	Frases al inicio del proceso	Resultados del proceso	Frases al finalizar el proceso
Fortalecer el movimiento corporal del adulto mayor con actividades físicas que permitan mejorar su estado biológico.	Realizar técnicas de movimientos corporales rítmicos en ambientes relajantes con música y distintos objetos que puedan utilizar para bailar con ellos.	Al inicio del proceso, en la parte física se observa que el adulto mayor no maneja muy bien su ritmo (55%), coordinación (44%), equilibrio (33%), orientación (66%) y elasticidad (44%), (esos porcentajes son resultado de la aplicación de la escala). En el proceso al realizar las sesiones planteadas se observa como los adultos mayores les cuesta trabajo apropiarse de su cuerpo y de su propio movimiento. En los primeros momentos de los talleres, los adultos mayores no se encontraban bien al moverse en la silla, se sorprendían. Los materiales utilizados fueron de gran ayuda para permitir su movimiento, a pesar de que se les dificultaba su uso, por ejemplo, los globos, la hoja de papel, esto sucedía mientras	“¿bailamos en la silla? (sorprendido)”  "ya me cansé, déjeme descansar y vuelvo Alejita"  “es que yo por el brazo no puedo”  “yo no puedo, se cae esto”  “No puedo estirarme, solo llego hasta aquí”	Al finalizar el taller los aspectos mejor trabajados son equilibrio, coordinación y orientación con (100%), cada uno de estos aspectos se dieron desde el movimiento que el adulto mayor lo fue adquiriendo al moverse al ritmo de la música propuesta y con los distintos objetos, además, se dio una mejora en cuanto a la elasticidad y la coordinación incluso al estar sentados; al finalizar las sesiones con cada material utilizado se veía su agrado al poder manipular y bailar con estos. Sus movimientos mejoran por su incremento en sus habilidades físicas e incluso se pudo estilizar cada posición lograda.	“ya puedo mejor, mejor, algo”  “a mí se me aflojó el brazo (risas)”  “Es que ahora siento el cuerpo más relajado”  “Bueno, a la final si pude usar la hoja”  "hace tiempo no me divertía con globos"  “yo tengo una operación y me dolía siempre el

		bailaban. La elasticidad fue la que mayor esfuerzo reflejaba a pesar de estar sentados.			cuerpo ahora me siento sin dolor es como que hasta pude moverme”
Fortalecer el aspecto psíquico del adulto mayor, visto desde dimensiones psicosociales.	Realizar técnicas de reflexión que permita al adulto mayor llegar a un encuentro con sus recuerdos, que permita reconocer sus emociones, reconozca su autonomía, sus fortalezas y propósitos.	Al inicio del proceso, durante la aplicación de la ficha y las escalas se observaba a los adultos mayores algo cohibidos, a pesar de contar ciertos aspectos de su vida, en la aplicación de la escala; no se desarrollaron de forma fácil. En el proceso se observó cómo afloraban sus emociones, durante la ejecución, en un taller una adulta mayor rompió en llanto, se trabajó con su autonomía en el manejo de los cierres donde ellos podían explicar sus sentimientos, al inicio no había mayor diálogo. En el propósito de vida que manejaban en ese momento, la mayoría no tenía idea de cómo plantearlos. Todos estos aspectos trabajados en el proceso para los adultos mayores fueron difíciles, pues no se veían como seres	<p>“yo si tengo bastantes ideas tristes, quiero divertirme”</p> <p>“yo no me siento bien conmigo misma, necesito ayuda”</p> <p>“no entiendo bien, repita”</p> <p>“todos somos débiles, pero debemos luchar”</p> <p>“yo si me acuerdo de lo que jugaba”</p> <p>“yo solo espero la muerte”</p>	Al finalizar el proceso, en este aspecto se evidencia el fortalecimiento en la búsqueda de su bienestar, en los adultos mayores. Una de las muestras, es que algunos reconocieron su necesidad de asistir a un psicólogo, además, la autonomía retomada en su toma de decisiones, al exigir que el taller se realice de manera permanente frente a las autoridades del CEAM, otro aspecto es que ya no tenían recelo de expresar sus ideas en los cierres, la mayoría expresaba sus opiniones, sobre su crecimiento personal, sus relaciones y como su autoaceptación se vio manejada con la idea de trabajar sobre su reflejo. Con el método del espejo pudieron entender la	<p>"a mí me ayudó en darme cuenta de que yo sí puedo vivir sola"</p> <p>"yo deseo ir al psicólogo, ¿usted no conoce? Porque quiero hablar lo de mi esposo"</p> <p>“Estas actividades si nos han ayudado a pensar en que es lo más importante ahora”</p>

		<p>autónomos sin depender de otro, como los hijos o las parejas.</p>	<p>“es que yo vengo a distraerme, tengo muchas preocupaciones no me dejan en paz, solo paso pensando”</p> <p>"al menos nos olvidamos un ratito del problema"</p>	<p>importancia de querer arreglarse para sí mismo. Entender que pueden realizar solos ciertas actividades, es decir reconocieron que depender de alguien que no es enteramente satisfactorio.</p>	<p>“verá al menos al levantarme ahora me pongo una meta y agradezco a Dios”</p> <p>“yo entendí que debo tener un propósito por el cual levantarme de la cama"</p> <p>“yo sí agradezco de esos encuentros una va relajada a la casa”</p> <p>"a mí me ayudo en darme cuenta de que yo sí puedo vivir sola"</p>
--	--	--	--	---	--

					"yo nunca me había arreglado hoy lo hice por verme bien"
Potenciar la socialización del adulto mayor, conformando un grupo.	Realizar actividades donde el adulto mayor genere relaciones sociales con los participantes como bailar o hablar entre ellos.	Al inicio del taller el grupo participante era bastante disperso, existían grupos por afinidad, pero no interactuaban entre esos grupos, al realizar actividades en pareja existían bastante desconfianza en los movimientos, por eso es por lo que trabajar con los materiales fue difícil no había coordinación de pareja o de grupo En el juego del elástico incluso hubo un problema porque a una adulta mayor no le permitían interactuar. En los momentos del cierre se notaba el enojo y las molestias al no poder expresar sus ideas por la interrupción.	"hacemos las dos bien, ¿Se ve bien?"  "a mí me gusta hablar, pero que respeten"  "Pero bailar las espaldas pegadas que feo"  "Espere, estos problemas se deben arreglar porque a mí me gustan las cosas justas"	Al finalizar el proceso, el medio de verificación para este aspecto es la conformación del grupo. Este grupo planteó normas de interacción dentro del mismo en el momento del cierre, de esta forma todos podían expresar sus ideas de manera ordenada. Los trabajos en pareja eran más fluidos, dentro del grupo existían colaboración, se organizaron en el cierre del taller donde trajeron comida y cosas para despedirse. Este aspecto social también es tratado desde Ryff que habla sobre la aceptación de los otros y el dominio del entorno, que se observó cumplidas pues los adultos mayores no formaban más grupos sino, interactuaban entre todos los participantes.	"yo siempre me sentí bien en el grupo, estamos viendo mejor que se haga más tiempo"  "a mi si me gustó verme bailar yo sabía que algo bailaba bien, q bonito"  "yo agradezco aquí si hay orden para hablar en el grupo"  "fue muy bonito el sentirse los

					<p>pies entre todos”</p> <p>"todas vinimos bien vestiditas"</p> <p>"A mí me gustó bailar saltar, con todos parecía que volábamos"</p>
--	--	--	--	--	---

## **Segunda parte**

### **Experiencia de la sistematización**

#### **1. Justificación**

La experiencia objeto de esta sistematización se desarrolla en el marco de un convenio de Vinculación con la Sociedad que la Universidad Politécnica Salesiana (UPS) mantiene con la Secretaría de Seguridad y Gobernabilidad del Distrito Metropolitano de Quito, que permite a los estudiantes de Psicología diseñar y ejecutar proyectos en beneficio de las comunidades atendidas por esta Secretaría a través de sus Centros de Equidad y Justicia (CEJ).

Los CEJ, que son instancias del Distrito Metropolitano de Quito, que tienen como objetivo contribuir a la construcción de una cultura de paz y participación ciudadana, mediante una administración de justicia desconcentrada, con el trabajo interinstitucional coordinado, eficiente, eficaz y efectivo” (Guarderas, 2011) contra la violencia.

Dentro de las diferentes áreas de trabajo de los CEJ se encuentra el área de Prevención y Promoción de Derechos que busca “influir positivamente en el entorno socio cultural y comunitario; (...) desarrollar estrategias comunicacionales dirigidas a jóvenes, niños, niñas y comunidad en general” (Guarderas, 2011).

Bajo esta premisa los CEJ recogen las necesidades de atención de la comunidad que requiera, en este caso se recogió a distintos grupos relacionados con adultos mayores

en la parroquia de Calderón, que manifestaron el interés por generar espacios para promover actividades novedosas que fomenten el bienestar bio-psico-social de esta población, es decir, este grupo etario solicitó actividades que brinden una mejor atención de manera integral, pues, existían actividades que en la mayoría de los casos solo se enfocaban en un aspecto, o solo lo biológico con el área médica o lo psicológico con talleres de memoria y lo social que no era tomado en cuenta.

Este proyecto se planteó desde la búsqueda de bienestar (ganancia) que presenta el adulto mayor, la cual generalmente no es dada por los constructos negativos en torno a su etapa etaria, los cuales se manejan bajo prejuicios referentes a que el adulto mayor no piensa, no aprende, no tiene emociones, no tiene metas, e incluso no pueden moverse, entonces, no necesita fomentar su bienestar ya que se encuentran en la etapa “final” de vida.

Estos prejuicios han generado un trato desfavorable hacia la población objetivo, restando importancia al bienestar desde distintos ámbitos en los que se desenvuelve, como son: médico, psicológico, familiar y social. No se puede negar que los ancianos en nuestra sociedad son discriminados por su edad, a esto se llama viejismos y corresponde definirlo simplemente como el prejuicio y la discriminación consecuente que se lleva a cabo contra los viejos (Salvarrezza, 2011).

Considerar pérdidas y ganancias a lo largo de toda la vida no contradice el hecho de que se evidencien aumentos o decrementos globales. Así, parece difícil negar (y, obviamente, desde el enfoque del ciclo vital no se hace) la preeminencia de

pérdidas y declives en las últimas décadas de la vida. Sin embargo, sería un error desde este punto de vista concebir la vejez sólo como pérdida (Posada, 2005, pág. 152).

Para la satisfacción de dicha necesidad se utilizó a la danza o el movimiento corporal vista como experiencia de ocio que se ha tomado como un factor de calidad de vida y un recurso con el cual se puede estimular el desarrollo personal y cumplir una función terapéutica la cual es desarrollada por expertos en Gerontología (Martínez & Gómez, 2005).

Al fomentar de manera holística el bienestar de los sujetos desde movimientos corporales no guiados se hablaría de un mejoramiento intrínseco que brinda la danza.

El uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica está enraizado en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables. Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo salud y desarrollo. Posibilita, tanto a los que gozan de salud como al emocional y/o mentalmente perturbados o incapacitados, recuperar un sentido de totalidad experimentado la integración psicofísica (Fischman D. , 2001, pág. 1)

“La vejez es muy temida por la presencia aparentemente ineludible de límites físicos y mentales. Es una etapa asignada por el “no puedo”, el “no me animo” o “tengo miedo” (Fux, 2004, pág. 52), por lo que mover el cuerpo con la herramienta utilizada



en este proyecto, la Danza-movimiento-terapia, a la cual se la define como, el uso psicoterapéutico del movimiento, favoreciendo a la integración emocional, cognitiva y física de los sujetos que la practican (Lobo R. B., 2017), fomenta, aparte del bienestar en las áreas esperadas, desmitificar la idea de la vejez como limitante del ser humano.

Al realizar todo este proceso los adultos mayores fomentarían su bienestar biopsicosocial, de esta manera, respondiendo al objetivo del proyecto y los resultados planteados (vea tabla 3) como fue solicitado, de manera más novedosa. Los movimientos corporales en la danza permitirían trabajar desde la unión mente-cuerpo dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal (Díaz, y otros, 2006), lo social y lo corporal. Aportando a la prevención de la salud del adulto mayor de manera general.

Tabla 3

Marco lógico del Proyecto: “La danza-movimiento-terapia como herramienta para fomentar el bienestar biopsicosocial del adulto mayor en la parroquia Calderón durante los meses de abril a julio del año 2017.”

<b>Objetivo General</b>	<b>Metas / indicadores</b>	<b>Resultados</b>	<b>Actividades</b>
Contribuir al bienestar bio-psico-social del adulto mayor de la parroquia Calderón a través de técnicas de la Danza-movimiento-terapia durante los meses de marzo a julio del año 2017.	Al finalizar el proyecto al menos el 50% de los adultos mayores participantes del proyecto indican una mejora en su bienestar bio-psico-social.		

<b>Objetivo específico</b>			
1) Fortalecer el movimiento corporal del adulto mayor con actividades físicas que permitan mejorar su estado biológico.	Al finalizar el proyecto al menos el 50% de los adultos mayores participantes de los talleres evidencian una mejora en su bienestar biopsicosocial, es decir, se habrá favorecido en un mejor estado del aspecto biológico (físico), fortalecido en su aspecto psíquico bajo dimensiones psicosociales y la conformación de un grupo.	1) Se habrá logrado un mejor movimiento corporal del adulto mayor participante del taller a través de actividades de; elasticidad, orientación, coordinación, ritmo y equilibrio.	-Realizar técnicas de movimientos corporales rítmicos en ambientes relajantes con música y distintos objetos que puedan utilizar para bailar con ellos.
2) Fortalecer el aspecto psíquico del adulto mayor, visto desde dimensiones psicosociales.		2) Se habrá fortalecido en lo psíquico bajo seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.	Realizar técnicas de reflexión que permita al adulto mayor llegar a un encuentro con sus recuerdos, que permita reconocer sus emociones, reconozca su autonomía, sus fortalezas y propósitos.
3) Potenciar la socialización del adulto mayor.		3) Se habrá logrado potenciar la socialización con la conformación del grupo.	Realizar actividades donde el adulto mayor genere relaciones sociales con los participantes como bailar o hablar entre ellos.

Fuente: Autoría propia.

Nota: Contiene los datos planteados en el marco lógico del proyecto: los objetivos planteados, sus metas, los resultados y las actividades en general correspondientes a cada objetivo.

## 2. Caracterización de los beneficiarios

La población a quien se dirigió el proyecto son los adultos mayores que participan en actividades de Casa Somos y 60 y Piquito de la parroquia Calderón pues de estos grupos existió la demanda de espacios de recreación novedosa para el adulto mayor.

La población con la que se intervino oscila en edades entre 64 a 80 años, todos jubilados, que dedican su tiempo a actividades de entretenimiento en Casa Somos Calderón varios años. Los datos relevantes obtenidos de la aplicación de la ficha de datos generales que serán utilizados en el análisis de los datos están expresados en la Tabla 4.

Tabla 4  
Datos relevantes de la Ficha de información general aplicada a los adultos mayores.

Participante	Edad	Procedencia	Estado Civil	Escolaridad	Ocupación actual	Ocupación vida	Estado salud	Planes futuros
A.M. 1	73	Quito	Casada	Secundaria	ama de casa	Costurera	Regular	Cuidar la salud
A.M. 2	63	Ambato	Divorciada	Secundaria	ama de casa	Costurera	Muy buena	Pasear
A.M. 3	80	Chunchi	Separada	Primaria	ama de casa	Obrera	Muy buena	Ninguno
A.M. 4	72	Quito	Divorciada	Superior	jubilada	Finanzas	Buena	Esperar la muerte
A.M. 5	64	Carchi	Divorciada	Superior	jubilada	Docente	Buena	Pasear
A.M. 6	74	Quito	Casado	Secundaria	jubilado	Chofer	Regular	Esperar la muerte
A.M. 7	68	Cuenca	Viuda	Secundaria	ama de casa	Ama de casa	Buena	Ninguno
A.M. 8	74	Portoviejo	Separada	Secundaria	jubilada	Docente	Regular	Ninguno
A.M. 9	64	Ambato	Viuda	Secundaria	ama de casa	Recepcionista	Buena	Cuidar al nieto

Fuente: Autoría propia.

Nota: Contiene los datos obtenidos de las fichas aplicadas a los adultos mayores al inicio del proceso.

La población beneficiaria estuvo conformada por un total de 29 mujeres y un hombre de los cuales el grupo objetivo al que se le aplicó las escalas y las entrevistas fue de nueve los cuales desearon ser parte del proceso por moción propia, a los que se realizaron fichas de datos generales para conocer el tipo de población participante. La asistencia del grupo objetivo fue constante pese a que los demás asistentes acudían esporádicamente (Ver tabla 5) aunque su participación fue entusiasta y favorable al proceso.

Tabla de 5

Asistencia de los participantes en general, durante el proceso

Asistencia mensual de los participantes				
Participantes	Abril (3 sesiones)	Mayo (5 sesiones)	Junio (4 sesiones)	Julio (4 sesiones)
A.M. 1	3	5	3	4
A.M. 2	3	5	4	4
A.M. 3	0	4	3	4
A.M. 4	3	5	4	4
A.M. 5	2	0	3	2
A.M. 6	3	5	4	3
A.M. 7	2	5	0	4
A.M. 8	1	5	4	4
A.M. 9	2	1	1	0
A.M. 10	2	4	4	4
A.M. 11	2	2	2	4
A.M. 12	0	5	2	2
A.M. 13	3	5	4	4
A.M. 14	3	1	3	3
A.M. 15	3	4	4	4
A.M. 16	3	5	4	3
A.M. 17	2	2		
A.M. 18	2	5	4	4
A.M. 19	2	0	3	3
A.M. 20	3	3	2	3
A.M. 21	2	0	0	2
A.M. 22	1	2	0	1
A.M. 23	3	0	3	3
A.M. 24	2	0	3	1
A.M. 25	1	3	0	2
A.M. 26	2	0	2	0
A.M. 27	0	2	0	3
A.M. 28	2	0	0	0
A.M. 29	1	3	2	0
A.M. 30	2	0	3	0

Fuente: autoría propia.

Nota: Se describe la asistencia al taller de todos los participantes, detallado por meses y número de sesiones. Los subrayados es la asistencia del grupo objetivo.

Un aspecto que llamó la atención de los participantes fue que en los primeros talleres mostraban cierta resistencia, alegaban no poder realizar cierto movimiento por el hecho de ser ancianos, expresaban frases como; “es que yo no puedo hacer eso ya soy viejo”, a pesar de que de un taller a otro se evidenciaba mayor movilidad corporal, danzaban de mejor manera e incluso se estiraban un poco más.

En el transcurso de los talleres se notó la integración máxima del grupo y de su cambio en la confianza en sí mismos, tanto física (elasticidad, ritmo, coordinación) como emocional (la idea de fomentar sus metas y propósitos, el reconocimiento de grupo y dominio de su entorno).

Un logro adicional del proyecto fue el interés y agrado que mostraron los adultos mayores en asistir a los talleres, esto reflejado en la encuesta de satisfacción al finalizar el mes (tabla 6), los adultos mayores solicitaban aumentar el tiempo del taller e incluso alargar a un proceso permanente.

Tabla 6

Resumen de la Encuesta sobre satisfacción del taller aplicada a los 9 participantes que conforman el grupo objetivo.

Encuesta de Satisfacción del Taller				
Preguntas	Muy probable	Probable	Algo probable	Improbable
¿Las enseñanzas dentro de cada taller satisface sus necesidades?	6	3		
¿Cuán probable es que pueda poner en práctica las enseñanzas aprendidas en este taller?	5	3	1	
¿Cómo considera el tiempo asignado a cada sesión en cuanto a las danza?	5	4		
¿Cómo considera el tiempo asignado a las discusiones en grupo, las preguntas y las respuestas en el momento del cierre? (	4	4		1
Mis expectativas fueron satisfechas de lo que esperaba del taller	5	4		
¿Está de acuerdo en recomendar estos talleres a sus conocidos?	7	1	1	
¿Cómo evaluaría el taller desde su opinión?	7	2		
¿Qué acortaría/eliminaría o modificaría, del taller?	Que sea todo el año, me gustaría más tiempo, que tenga más tiempo y sea indefinido,			
¿Recuerda algún tema tratado en el taller?	fragilidad, tolerancia, superhéroes, fortalezas, concentración y los globos			

Fuente: Autoría propia.

Nota: Se describe las respuestas de la encuesta de satisfacción, se observa que la respuesta de la mayoría es muy probable y las respuestas de qué le gustaría acotar o restar al taller.

El bienestar que presentaron al finalizar cada taller y el proceso en general fue bastante significativo, los adultos mayores reconocieron varios aspectos de su vida como la autoaceptación, su autonomía y el crecimiento personal, pues dentro de la dinámica de la danza, movilizar el cuerpo y además observarse al realizarlo crea espacios de encuentro con uno mismo que favorecen la introspección.

### **3. Interpretación**

Para la interpretación es necesario retomar la parte inicial del proyecto, ésta se basa en la petición al CEJ por parte de los adultos mayores para realizar actividades más novedosas, pues los adultos mayores en su espacio de ocio que realizan en Casa Somos no eran tomados en cuenta el aspecto integral de bienestar, es decir trabajaban solo aspectos cognitivos (memoria).

A pesar de que el ocio reporta importantes beneficios a las personas de cualquier edad, incidiendo positivamente en su calidad de vida; (...) en el ajuste exitoso a las situaciones vitales durante la vejez, (...) estadísticas revelan que las prácticas de ocio de las personas mayores son, en general, más pobres y menos frecuentes (...) justifica la necesidad de incluir entre las intencionalidades (...) referente al ocio (Martínez & Gómez, 2005, pág. 437)

La actividad recreativa novedosa, danza-movimiento-terapia fue fuente importante en el proceso, la demanda al proyecto planteado, por parte de los beneficiarios fue alta, que incluso se debió cerrar cupos.



Se evidenció la necesidad de estos espacios por las frases emitidas de los adultos mayores al inicio del proceso, como, “yo si tengo bastantes ideas tristes, quiero divertirme” y después del primer mes de ejecución se notó su agrado pues en la aplicación de la Encuesta de satisfacción se obtuvo respuestas como; "Que sea todo el año", "me gustaría más tiempo", "que tenga más tiempo y sea indefinido".

El movimiento corporal de los adultos mayores en un inicio era nulo, como se observa en la primera toma de la Escala de motricidad (tabla 1).

La dimensión de equilibrio obtuvo que el 33% de adultos mayores lograba cumplir la prueba, pero al finalizar en esta dimensión se obtiene un avance al 100% eso quiere decir, que los adultos mayores lograron un equilibrio al danzar, lograron realizar, por ejemplo, saltos en una pierna, todo adecuado a su capacidad, sin forzar el movimiento, esto evidenciado en las frases dichas en los cierres del taller, "A mí me gustó bailar saltar, con todos parecía que volábamos". En la dimensión de coordinación y elasticidad se obtuvo 44% respectivamente y al finalizar se obtuvo un incremento al 100% en coordinación y al 88% en elasticidad, siendo la última la parte más dificultosa de trabajo con los adultos mayores, lo cual lo lograban de mayor manera al estar sentados en una silla, este instrumento fue de gran ayuda en el momento de conseguir que los adultos mayores confíen en su cuerpo.

El trabajo sobre una silla permite desprender el temor que implica el desplazamiento para estos cuerpos postergados, casi olvidados, (...) poco a poco van sintiendo cierto grado de independencia que les permite salir a explorar (...)

después de la independencia viene la confianza, y con ella la memoria (Fux, 2004, pág. 52).

La dimensión de orientación fue la que obtuvo mayor resultado en la primera toma con un 66%, al finalizar se llegó al 100%. La dimensión de ritmo obtuvo un 55% al iniciar el proceso y se logró incrementar a un 88%, el ritmo es uno de los aspectos que se adquiere con la continuidad prolongada de la actividad, por tanto, realizarlo solo en tres meses no evidenció una mejora mayor, a pesar de que los adultos mayores al escuchar canciones más afines a su época (pasacalles, san juanitos) lograban un ritmo mucho más fluido que al escuchar otro tipo de ritmos.

Dentro del aspecto psíquico, como se explicó anteriormente se trabaja desde el bienestar psicológico de Ryff y sus seis dimensiones, en este punto se debe explicar que la aplicación de esta Escala de Ryff no fue de mayor ayuda al inicio de este proceso porque resta importancia otros momentos mejores de comunicación al momento de la entrevista.

Esta escala se aplicó a los adultos mayores, donde se observó el poco interés al contestarla, las razones por las que el adulto mayor no presentó atención a la toma, pudieron ser porque, al ser 39 ítems les pareció largo y aburrido. Al contestar, la escala de Likert tampoco fue de mayor ayuda, pasaban rápidamente diciendo; “no entiendo bien repita”, o tratando de ampliar su discurso con: “verá mejor le cuento que pasó”, de esta forma se evidenció que la Escala produjo una barrera al fomentar lazos de comunicación. Hubiese sido de mayor ayuda en el proceso la aplicación de una

entrevista donde se pueda evidenciar el aspecto psicológico del adulto escuchando sus anécdotas en lugar de la escala.

Esta falta de interés en la aplicación también se evidenció en la toma final, donde el interés por comunicar aspectos de la vida fue mayor y no mostraron interés en la escala, a pesar de eso se la aplicó, pero los resultados no son relevantes (tabla 2). El bienestar que demuestra el adulto mayor en la primera toma está en rango normal y se mantiene en los mismos rangos en la segunda toma.

A pesar de lo sucedido, las dimensiones trabajadas por Ryff fueron básicas para la realización de los temas de las actividades, por ejemplo, la dimensión de autoaceptación se manejó en los talleres con el uso de los espejos. Con esta actividad se evidenció varios declives en los adultos mayores al no poder aceptar sus cuerpos, las primeras veces que se observaban en los espejos hubo rechazo, decían: "yo no pude bailar bien me sentía incómoda pero de lejitos me veía (risas)", u opiniones como, "fue duro verse al espejo ha de ser peor desnuda", todas estas aseveraciones rodean la idea de que el adulto mayor rechaza su cuerpo al ver que se modifica y al trabajar el prejuicio de que el cuerpo del adulto mayor ya no sirve, solo se enferma o está feo, por ejemplo decían, "yo nunca me he visto en el espejo, y ahora me veo y no he estado gorda", Estas frases dichas fueron modificándose en el transcurso del proceso y al finalizar los adultos mayores se veían con agrado, disfrutaban del espacio en el cual se trabajaba con espejos, planteaban ideas como, "a mí sí me gustó verme bailar yo sabía que algo bailaba bien, que bonito" o poder aceptar su imagen diciendo, "yo nunca me había arreglado hoy lo hice por verme bien". De esta forma se responde a lo planteado por Ryff en la escala de autoaceptación que explica lo que significa sentirse bien consigo mismo incluso con sus limitaciones.

Otra dimensión relevante trabajada es la de control ambiental o dominio del entorno, esto se evidenció cuando los adultos mayores tomaron la decisión de realizar el taller de manera permanente, decían: "vamos hablar para que sea permanente Alejita". Esto permitió emprender acciones que les llevó a acercarse a hablar con la máxima autoridad del Centro de la Experiencia del Adulto Mayor (CEAM) a realizar la petición del mismo; con estos actos además de mostrar el agrado al taller, evidencia el fortalecimiento en su autonomía y dominio del entorno (dimensiones de Ryff) para ejercer su derecho a expresarse frente a las dignidades correspondientes y exponer sus peticiones, acto que no se ha realizado en otras circunstancias.

En cuanto al propósito en la vida, en la tabla 4 se evidencia los planes a futuro dichos por los adultos mayores, la mayoría dice “ninguno”, “cuidar la salud” o “esperar la muerte”, respondiendo a los prejuicios que plantean que el adulto mayor solo se enferma y no tiene expectativas de vida. Estas respuestas no reflejan un bienestar del adulto mayor, por eso durante el proceso se trabajó en dar importancia a sus planes, o propósitos que motive a su bienestar. Al finalizar el proceso se evidenció este cambio en la mayoría pues dijeron frases como, “yo entendí que debo tener un propósito por el cual levantarme de la cama” y “verá, al menos al levantarme ahora me pongo una meta y agradezco a Dios”.

Para el aspecto social, como se explicó en anteriores acápites fue de bastante utilidad la Escala de Ryff, con la dimensión Relaciones positivas con los otros, ésta explica que se basa en relaciones cálidas con los demás. La necesidad de trabajar esta

dimensión fue porque al iniciar el proceso muchos adultos mayores se molestaban con la dinámica del grupo, por ejemplo, en los turnos al hablar, decían, “deben aprender a respetar los turnos sino no puedo hablar” o “no puedo concentrarme porque ellas hacen bulla”, estos fueron manejados en el grupo y al finalizar se vio una relación más aceptable entre ellos.

La integración del grupo fue uno de los aspectos comprobables para el aspecto social, al finalizar se observó la cohesión del grupo al realizar el cierre, los adultos mayores organizaron una ceremonia donde se comprobó el compañerismo y el agrado por el mismo, además que en el momento del baile se realizaron ejercicios en pareja o en grupo que divertían al adulto mayor y decían “hacemos las dos bien, ¿Se ve bien?”, todo esto evidenció el agrado en trabajar el grupo.

Para este análisis es importante recalcar que la idea de trabajar con los adultos mayores en danza con sillas, colores, espejos fue una de las experiencias más enriquecedoras que rompe con los prejuicios establecidos en su mayoría por la sociedad, que piensa que el adulto mayor no se divierte o no necesita divertirse, al trabajar con globos o elásticos se evidenció el agrado al expresar: “al menos nos olvidamos un ratito del problema” o “me gustó, yo jugaba de niña con los globos”.

El trabajo con adultos mayores y la danza llevó a demostrar que el adulto mayor disfruta de esos espacios de ocio y que pueden ser de mayor ayuda si se los hace de manera integral, permitiendo desarrollarse desde sus capacidades tanto físicas como psíquicas.

#### **4. Principales logros del aprendizaje**

En el proceso de este proyecto se adquirió conocimientos referentes a la dinámica del adulto mayor que permitió romper con los prejuicios que circulan alrededor de ellos, por ejemplo, que no pueden moverse, que ya no importa su futuro, que ya no tiene emociones, además saber que son personas con conocimientos dados por la experiencia, al menos eso demostraban al hablar sobre sus vidas en los cierres de los talleres.

Al finalizar el proceso, su preocupación se enfocó en la búsqueda de su bienestar, incluso se debió realizar procesos de remisión al Centro psicológico de la Universidad Politécnica Salesiana pues ellos mismo plantearon que necesitaban ahondar más en sus ideas. "yo deseo ir al psicólogo ¿usted no conoce? Porque quiero hablar lo de mi esposo" expresó una adulta mayor en la entrevista final.

El bienestar bio-psico-social se puede fomentar desde el arte de la danza, aspectos físicos hacen referencia a los movimientos corporales inherentes de la misma, los cuales los adultos mayores pudieron cumplir, la mayoría disfrutaban de sentirse bailarines y poder verse en el espejo; observar su rostro y sus cuerpos fue uno de los aspectos que más sobresalieron en las sesiones.

La atención integral al adulto mayor es fuente importante para su bienestar, es decir, trabajar lo cognitivo, lo físico y lo social, pues la parte emocional, la autoaceptación y sus propósitos son elementos que no se logran solo hablando en charlas. Por lo tanto, la herramienta de la Danza-movimiento-terapia fue una de las mejores aportaciones en

este proceso. La danza y el movimiento corporal aportaron un mejor descubrimiento y desenvolvimiento en los temas tratados en los talleres pues creaba un ambiente más ameno que permitió hablar de temas poco tratados, cada actividad y cada objeto usado colaboró al objetivo.

La experiencia positiva dentro del proceso fue el interés y preocupación por cada taller de parte de los adultos mayores, esto evidenciado en lo que dijeron los adultos mayores cuando un taller se canceló; “que pena no se dio y traje las pinzas, pero útil el video”. La predisposición que se presentaba en aprender un movimiento y sentir sus cuerpos fue algo que trascendió del espacio de Casa somos, pues se explicaba que este trabajo se lo puede realizar en sus propios espacios, sus casas, y muchos de ellos contaron que esos mismos ejercicios lograron realizar al estar solos.

Uno de los aspectos negativos del proceso fue que el espacio designado por Casa somos, siempre fue modificado, esto causaba cierto malestar al inicio de los talleres, pero al dejarse envolver en el proceso los adultos mayores disfrutaban de los movimientos planteados.

De todo el proceso, lo que se debería modificar es el tiempo de ejecución, para un mejor resultado se necesita un proceso más largo, tres meses no son suficientes para observar cambios que sean perdurables, pues las dimensiones trabajadas del aspecto psicológico deben ser fomentadas de manera regular, pues el adulto mayor no está habituado a trabajar estos temas. Otro aspecto negativo es en la aplicación de la Escala de Ryff, a los adultos mayores les pareció larga y aburrida, se debería tomar en cuenta otro tipo de evaluación para futuros procesos.

Dentro del cumplimiento de metas del proyecto se explicaba que al finalizar el proyecto al menos el 50% de los adultos mayores participantes indicaron una mejora en su bienestar biopsicosocial, al finalizar el proceso se superó lo planteado pues todos los adultos mayores participantes experimentaron algún bienestar.

Como elemento innovador está la danza-movimiento-terapia la cual no se plantea al igual que una danza clásica cumpliendo ciertos parámetros, más bien se fundamenta en un encuentro con el movimiento corporal de cada persona y grupo, esto liberó a los adultos mayores para realizar movimientos dentro de sus posibilidades. Es así como esta técnica se la utiliza en distintos ámbitos donde la danza clásica no ha llegado, como trabajar con personas con necesidades especiales, siendo esta una herramienta que rompe los límites del “no puedo” y da la confianza en el cuerpo y sus propias posibilidades de hacer arte (Fux, 2004).



## **Conclusiones**

La danza-movimiento-terapia es una herramienta que trabaja aspectos no solo físicos, inherentes a la danza, sino además psíquicos, por ejemplo, ayuda a desarrollar la autoaceptación desde la imagen corporal, poder lidiar con emociones y sentimientos que afloran en el baile y adquirir nuevas maneras para establecer vínculos entre los del grupo, que responde al aspecto social. Aprender a expresarse y reflexionar sobre lo sentido oral o corporalmente se acopla a fomentar un bienestar que abarca lo físico, lo psíquico y lo social.

La petición de los adultos mayores que asisten a los CEJ de la parroquia Calderón de realizar actividades novedosas fue muy bien respondida con la herramienta de la Danza-movimiento-terapia, pues es una actividad poco realizada en su contexto. Solo se tomaba en cuenta aspectos como trabajos de memoria, el hecho de mover su cuerpo y sentirse apreciados fue razón fundamental para plantear el proyecto.

Los aspectos que fueron mayormente fomentados en el adulto mayor dentro de este proceso son; el físico, ya que se obtuvo un gran avance después de la primera aplicación, según la Escala de motricidad del adulto mayor, en distintos aspectos como la elasticidad, la coordinación, el ritmo, la orientación y el equilibrio.

El psíquico, en la autoaceptación, al poder disfrutar de su reflejo al bailar, la autonomía y dominio del entorno que fue visto en la toma de decisiones de los adultos mayores, y el propósito en la vida, este último aspecto evidenciado en las respuestas de la entrevista inicial a la final donde los adultos mayores expresaron su preocupación respecto a sus planes de vida. Y en el aspecto social donde la conformación del grupo

y las pautas de convivencia dentro del mismo marcaron una mejor relación entre los participantes.

### **Recomendaciones**

Como recomendaciones para una propuesta futura, si se trabaja este proyecto y la misma población, se plantea que la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff no es apto para estos procesos, al ser demasiada larga y no ambientada al grupo aplicado causa aburrimiento, se debería buscar otros métodos que ayudan a la verificación del bienestar del adulto en mayo en el aspecto psicológico.

Otro punto es el espacio donde se desarrolló el taller, este debe ser permanente y si es posible tener espejos ya instalados pues esta es una herramienta fundamental para el taller.

La duración del taller, la ejecución, fue de tres meses, este tiempo no es el necesario para poder entablar un cambio permanente y concreto en los adultos mayores, para este tipo de trabajo se necesita más tiempo, pues la danza es una actividad que se incrementa con la práctica. El tiempo de duración del taller, una hora semanal, fue insuficiente, el adulto mayor necesita más tiempo en cada taller para poder dialogar y bailar. Se recomienda que sea mínimo de una hora y media para un mejor desarrollo.

## Referencias

- Barquero, V. R. (Marzo de 2008). *Redalyc*. Obtenido de El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico:  
<http://www.redalyc.org/html/729/72912553009/>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno- Jimenez, B., Gallardo, I., & Valle, C. (2006). Adaptación Española de las escalas de bienestar psicologico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Fischman, D. (marzo de 2001). “*Danzaterapia: orígenes y fundamentos*”. Obtenido de Brecha Danza Movimiento Terapia :  
[http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia\\_origenes\\_fundamentos.pdf](http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf)
- Fischman, L. D. (diciembre de 2005 ). *La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación através de talleres de Danza Movimiento Terapia*. Obtenido de universidad de Palermo :  
<https://dspace.palermo.edu:8443/bitstream/handle/10226/1770/Fischman%20Diana%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Flores, L. E. (2009). *Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"*. Obtenido de BATERÍA DE PRUEBAS PARA EVALUAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ADULTAS MAYORES:  
<http://monografias.umcc.cu/monos/2009/SUM%20COLON/m09scol3.pdf>
- Fux, M. (2004). *Qué es la danza terapia preguntas que tienen respuesta*. Mexico: grupo editorial Lumen.

- Guarderas, P. (2011). *Actualización Metodológica de Prevención Promoción y Atención a Personas en situación de Violencia Intrafamiliar, Género, Maltrato Infantil y Violencia Sexual de los Centros de Equidad y Justicia en el Distrito Metropolitano de Quito*. Quito: Advant Logic Ecuador S.A.
- Jara, O. (2012). *La sistematización de experiencias práctica y teoría*. Costa Rica- San José: Alforja.
- Lobo, M. (marzo de 2013). *Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto de Mejoramiento profesional del Magisterio*. Obtenido de Hermeneútica y Dialectica Informe- Maestría en Educación, mención Orientación Educativa. Universidad:  
<http://maidalobo.blogspot.mx/2013/03/hermeneutica-dialectica.html>
- Lobo, R. B. (abril de 2017). *Universidad Autónoma de Barcelona* . Obtenido de Aspectos Psicosociales de la Vulnerabilidad y la exclusión social. Aportaciones desde la Danza Movimiento Terapia:  
[https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2017/hdl\\_2072\\_289449/rocio\\_bordoy\\_lobo\\_tfm.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2017/hdl_2072_289449/rocio_bordoy_lobo_tfm.pdf)
- Martinez , S., & Gómez, I. (2005). El ocio y la intervención con personas mayores. En H. Pinazo , M. Sacramento , & M. Sanchez , *Gerontología, actualización, innovación y propuestas* (págs. 433-435). Madrid: PEARSON EDUCACION.
- Martínez, L. A. (abril de 2007). *Amazon S3*. Obtenido de La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un tema de investigación :  
[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34712308/9\\_La\\_observacion\\_y\\_el\\_diario\\_de\\_Campo\\_en\\_la\\_Definicion\\_de\\_un\\_Tema\\_de\\_Investigacion](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34712308/9_La_observacion_y_el_diario_de_Campo_en_la_Definicion_de_un_Tema_de_Investigacion)

on.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=15055  
86838&Signature=X80FF08e1yNGt2m2tQhn0X4zmDA%3D&response-  
conten

Noguero, f. L. (2002). *Revista de Educación Universidad de Huelva*. Obtenido de El  
análisis de contenido como método de investigación :  
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf>

Posada, F. V. (2005). El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del  
envejecimiento. En H. Pinazo, M. Sacramento , & M. Sanchez ,  
*Gerontología, actualización, innovación y propuestas* (pág. 152). Madrid:  
PEARSON EDUCACION.

Reynoso-Erazo, L. (enero de 2011). *Research Gate/ Universidad Nacional  
Autónoma de Mexico*. Obtenido de El trabajo de los psicólogos especializados  
en medicina conductual en México. :  
[https://www.researchgate.net/profile/Leonardo\\_Reynoso-  
Erazo/publication/264001348\\_El\\_trabajo\\_de\\_los\\_psicologos\\_especializados\\_  
en\\_medicina\\_conductual\\_en\\_Mexico/links/00b4953c918b4c1691000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Leonardo_Reynoso-Erazo/publication/264001348_El_trabajo_de_los_psicologos_especializados_en_medicina_conductual_en_Mexico/links/00b4953c918b4c1691000000.pdf)

Salvarrezza, L. (2011). *Psicogeriatría, teoría y clínica* . Buenos Aires : Paidòs .

Vásquez , C., Rahona, J., Gómez , D., & Hervás, G. (2009). *Univeridad Complutense  
de Madrid Anuario de Psicología clínica y de la salud*. Obtenido de Bienestar  
psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología positiva:  
[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42934998/2010-  
\\_Bienestar\\_psicologico\\_y\\_salud\\_APCS\\_5.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIW  
OWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1507568251&Signature=JucE9pWMIJb%2](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42934998/2010-_Bienestar_psicologico_y_salud_APCS_5.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1507568251&Signature=JucE9pWMIJb%2)

BaySLnYnG8bTPMmw%3D&response-content-  
disposition=inline%3B%20filename%3DB

## Anexos

### Anexo 1

Frases dichas por los adultos mayores durante el proceso.

Fecha	Frases expresadas					
02/05/2017	En la introducción se dijo: ¿hay que ir al psicólogo o no?	En la explicación se dijo: "yo si tengo bastantes ideas tristes, quiero divertirme"	En la explicación del taller: "yo me quiero divertir aquí			
03/05/2017	En una explicación de la adulta mayor sobre las compañeras: "necesitan ayuda pues las veo mal"	En la entrevista: "yo le cuento, pero no le diga a mi hijo"	En la aplicación de la Escala de Ryff: "no entiendo bien repita"	Respondiendo a la Escala: "vera mejor le cuento que paso"	En la despedida: "el martes le veo"	



09/05/2017	En el proceso: “es que me acorde mi problema, por la música”	Contestando a la ficha: “yo no me siento bien conmigo misma necesito ayuda”	Al contestar sobre planes futuros: “yo solo espero la muerte”	Al finalizar el proceso: “Estas actividades si nos han ayudado a pensar en qué es lo más importante ahora”		
16/05/2017	Al bailar con una hoja de papel: “yo no puedo, se cae esto”	Al sacarse los zapatos: “puedo sacarme también las medias”	En el proceso (enojada): “deben aprender a respetar los turno sino no puedo hablar”	En el momento del cierre: “todos somos débiles, pero debemos luchar”	En el proceso al alzar el brazo:” ya puedo mejor, mejor algo”	Al finalizar el proceso “Bueno, a la final si pude usar la hoja”

23/05/2017	En el proceso del juego de la liga:” tengo miedo de la liga”	Al no permitirle jugar con la liga: “no me gusta no me dan espacio”	Al cierre de la sesión:” yo si me acuerdo de lo que jugaba”	Al cierre de la sesión: “oh bonito recordar esos tiempos lejanos”	En los estiramientos: “No puedo estirarme, solo llego hasta aquí”	
30/05/2017	Al trabajar con la silla: “¿bailamos en la silla? (sorprendido)”	En el proceso: "como si tuviera a mi marido al frente"	En la aplicación de la encuesta "vamos hablar para que sea permanente Alejita"	Al llenar la encuesta: "si, la mayoría, aunque el tiempo"	Al llenar la encuesta: “yo si le pongo firma y nombre porque estoy de acuerdo en todo”	Explicando en la encuesta porque prefiere el curso: “es que yo vengo a distraerme, tengo muchas preocupaciones no me dejan en paz, solo paso pensando”

06/06/2017	En el momento de relajación: "no puedo concentrarme porque ellas hacen bulla"	En los ejercicios de relajación: "yo tengo una operación y me dolía siempre el cuerpo ahora me siento sin dolor es como que hasta pude moverme"	En el proceso: "yo entendí que debo tener un propósito por el cual levantarme de la cama"	En la explicación de versatilidad: "los cambios siempre son buenos"	Al finalizar el taller: "Es que ahora siento el cuerpo más relajado"	Al realizar ejercicios: "es que yo no puedo hacer eso ya soy viejo"
------------	---	---	---	---	--	---

13/06/2017	Al explicar su sentir sobre el contacto de los pies: “fue muy bonito el sentirse los pies entre todos”	Explicando sus sensaciones: “yo si sentí como cosquillas”	Al explicar algo en el cierre: "a mí me gusta hablar pero que respeten"	En el cierre:” yo agradezco aquí si hay orden para hablar en el grupo”	En el cierre del taller: “yo si agradezco de esos encuentros una va relajada a la casa”	En el cierre del proceso: “verá al menos al levantarme ahora me pongo una meta y agradezco a Dios”
------------	--	---	---	--	---	--

20/06/2017	A.M. quejándose de no hacer el taller y explicando el video de sensibilización presentado por el CEJ: “que pena no se dio y traje las pinzas, pero útil el video”					
------------	---	--	--	--	--	--

27/06/2017	Explicando del problema sucedido: “es que aquí las cosas son malas con los del CEAM”	En el cierre del proceso:” al respirar da sueño, pero relaja”	Al explicar cómo se sintió en el proceso: “al menos nos olvidamos un ratito del problema”	Al explicar sobre el proceso: "A mí me gustó bailar saltar, con todos parecía que volábamos"	Al realizar ejercicios en parejas: "hacemos las dos bien, ¿Se ve bien?"	Al contar del problema que paso en el anterior taller “Espere, estos problemas se deben arreglar porque a mí me gustan las cosas justas”
04/07/2017	Al realizar un ejercicio acostado: “es que yo por el brazo no puedo”	Al finalizar el proceso: “a mí se me aflojó el brazo (risas)”	Al explicar cómo se sintió en el proceso. “yo si sentía el viento”	En la respuesta a cómo se sintió en el proceso: “me imaginaba un monito, un lorito”	Al hablar del proceso: “me dio cosquillas la cosa que pasaba”	

11/07/2017	En el proceso de trabajar con globos: "me gustó, yo jugaba de niña con los globos"	Al cierre del proceso: "que relajada, aunque cansada"	Al momento de explicar el objetivo del taller: "yo sí puedo con una mano coger el globo"	Al explicar cómo se sintió jugando: "hace tiempo no me divertía con globos"	Una adulta mayor que se cansó en el proceso: "ya me cansé, déjeme descansar y vuelvo Alejita"	Al realizar actividades: "Pero bailar las espaldas pegadas que feo"
18/07/2017	Al inicio del taller: "todas vinimos bien vestiditas"	Adulta que decidió cambiarse de ropa: "yo nunca me había arreglado hoy lo hice por verme bien"	Opinión en el proceso: "fue duro verse al espejo ha de ser peor desnuda"	Al hablar de cómo se sintió frente al espejo: "yo nunca me he visto en el espejo, y ahora me veo y no he estado gorda"	Expresa lo sentido frente al espejo: "a mí sí me gustó verme bailar yo sabía que algo bailaba bien, que bonito"	Al momento del cierre: "yo no pude bailar bien me sentí incomoda, pero de lejitos me veía (risas)"

24 al 28 - 07-17	Al empezar la entrevista: "yo deseo ir al psicólogo, ¿usted no conoce?, porque quiero hablar lo de mi esposo"	Durante la entrevista: "yo siempre me sentí bien en el grupo, estamos viendo mejor que se haga más tiempo"	Durante la entrevista: "yo siento que puedo confiar en usted y le voy a contar..."	Durante la entrevista: "yo no sé porque le cuento esto, pero..."	Durante la entrevista: "yo me he sentido a gusto aquí, me gusta cómo nos trata, pero más que todo siempre salía relajada"	Durante la entrevista: "a mí me ayudo en darme cuenta de que yo sí puedo vivir sola"
---------------------	---	--	--	--	---	--



## **Anexo 2**

Ficha aplicada al adulto mayor

### **FICHA ADULTO MAYOR**

Fecha de aplicación:

#### **1) DATOS GENERALES**

1.1 Nombres:

1.2 Edad:

1.3 Sexo:

1.4 Fecha de nacimiento:

1.5 Procedencia:

1.6 Residencia actual (sector)

1.7 Con quién vive:

1.8 Número de hijos:

1.9 Estado Civil:

1.10 Nivel de escolaridad alcanzado:

1.11 Ocupación actual:

#### **2) SITUACIÓN SOCIOECONÓMICA**

2.1 Ocupación Actual:

2.2 Ocupación principal a lo largo de su vida:

#### **3) ESTADO DE SALUD**

	Muy buena	Buena	Regular	Mala
3.1 ¿cómo calificaría su salud actualmente?				

3.2. Enfermedades: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.3 Actividades de esfuerzo físico que realice actualmente:

---

---

#### **4) ASPECTOS SOCIALES**

4.1 Con quienes me relaciono a diario:

a) familias    b) amigos    c) vecinos d) otros

4.2 Si necesito apoyo emocional a quien acudo

a) familias    b) amigos    c) vecinos d) otros

4.3 Si necesito apoyo material a quien acudo

a) familias    b) amigos    c) vecinos d) otros

4.4 Si necesito apoyo para mi salud a quien acudo

a) familias    b) amigos    c) vecinos d) otros

4.5Cuál es el rol que cumple en su familia.

a)

4.6 De qué manera se integra en su comunidad

a) grupos religiosos    b) grupos artísticos    c) actividades del barrio    d) otro

#### **5) MOTIVACIONES**

5.1 ¿qué motivaciones tuvo para ingresar a este taller?

5.2 ¿qué otra actividad realiza en Casa Somos?

5.3 Cuáles son sus planes futuros.

### Anexo 3

#### Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (versión de D. van Dierendonck (2004)

##### Escalas de bienestar psicológico

Lea con atención las siguientes frases. Marque las alternativas de respuesta que van desde: 1=totalmente en desacuerdo, y 6= totalmente de acuerdo.

Ítems	Totalmente en Desacuerdo						totalmente de acuerdo					
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	6	5	4	3	2	1						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	6	5	4	3	2	1						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	6	5	4	3	2	1						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	6	5	4	3	2	1						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	6	5	4	3	2	1						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	4	5	6						
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	6	5	4	3	2	1						
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	6	5	4	3	2	1						
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6						
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6						
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	6	5	4	3	2	1						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	6	5	4	3	2	1						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	6	5	4	3	2	1						

26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	6	5	4	3	2	1
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	6	5	4	3	2	1
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	6	5	4	3	2	1
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	6	5	4	3	2	1
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	6	5	4	3	2	1
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	6	5	4	3	2	1
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	6	5	4	3	2	1
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

## **Anexo 4**

### **Encuesta de satisfacción del taller**

#### **Evaluación del taller por los participantes**

Nombre del taller: Danza- Terapia con Adultos Mayores

Fecha:

Su opinión es muy importante. Es sumamente útil para seguir organizando y mejorando el taller

1. ¿Las enseñanzas dentro de cada taller satisface sus necesidades? (señale con un círculo una de las respuestas)

Muy probable                      Probable                      Algo probable  
Improbable

2. ¿Cuán probable es que pueda poner en práctica las enseñanzas aprendidas en este taller? (señale con un círculo una de las respuestas)

Muy probable                      Probable                      Algo probable  
Improbable

3. ¿Cómo considera el tiempo asignado a cada sesión en cuanto a las danza? (señale con un círculo una de las respuestas)

Suficiente                      Relativamente suficiente                      Relativamente insuficiente  
Insuficiente

4. ¿Cómo considera el tiempo asignado a las discusiones en grupo, las preguntas y las respuestas en el momento del cierre? (señale con un círculo una de las respuestas)

Suficiente                      Relativamente suficiente                      Relativamente insuficiente  
Insuficiente

5. Mis expectativas fueron satisfechas de lo que esperaba del taller (señale con un círculo una de las respuestas) Completamente de acuerdo      De acuerdo                      En desacuerdo                      Completamente en desacuerdo

6. ¿Está de acuerdo en recomendar estos talleres a sus conocidos? (señale con un círculo una de las respuestas)

Completamente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Completamente en desacuerdo

7. ¿Cómo evaluaría el taller desde su opinión? (señale con un círculo una de las respuestas)

Excelente

Bueno

Regular

Malo

8. ¿Qué acortaría/eliminaría o modificaría, del taller?

-----

-----

-----

-----

9. ¿Recuerda algún tema tratado en el taller?

-----

-----

-----

## **Anexo 5**

Escala de motricidad tomada de “Batería de Pruebas física del adulto mayor (Flores, 2009)”

Conducta	Nombre de la prueba	Objetivo	Resultado
Equilibrio	-Pelícano con control visual - Jarra en media punta -Jarra en media punta sin control visual.	Controlar el equilibrio estático	
Ritmo	- Palmadas por debajo de las piernas. - Golpeo de brazos y piernas.	Comprobar fluidez y sincronización de brazos y piernas	
Coordinación	- Círculos invertidos. - Golpeando y deslizando con las manos.	Determinar sincronización y coordinación de brazos y piernas	
Orientación	- Caminando entre líneas. - Calculando distancias en desplazamientos	Percibir distancias	
Elasticidad	-Estiramientos	tocarse los pies con las manos	